10 Dicas de Ouro Sobre

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

De Gêmeos

Sobre a autora

Nutricionista, especialista em terapia nutricional com vasta experiência materno-infantil. Trabalha na área clínica e, de emagrecimento e com atendimento a gestantes e crianças e adolescentes há mais de 15 anos.

Mãe de gêmeas, começou a estudar mais este universo múltiplo e aplicar suas descobertas na sua própria vida e tem como missão informar o máximo de

pessoas possível sobre essas informações. Mostrar que iniciar a alimentação complementar de forma eficaz e saudável não é um bicho de sete cabeças.

Aproveite o material!

1. Inicie a Alimentação dos Bebês aos 6 Meses

O início da oferta de alimentos diferentes do leite (seja o materno ou a fórmula) deve se iniciar apenas no sexto mês dos bebês (e se os bebês forem muito prematuros, o ideal é que seja utilizada a idade corrigida com observação do seu desenvolvimento).

Basicamente, é importante que a introdução alimentar se inicie no sexto mês porque é nesse período que os bebês conseguem sentar sozinhos, o que é importante para que eles não caiam e para que a coluna fique ereta na cadeira, o que pode reduzir o risco de engasgos; além disso, é nessa fase que os bebês deixam de projetar a língua para fora (mecanismo de proteção para evitar a ingestão de substâncias que podem ser prejudiciais), o que favorece a melhor mastigação dos alimentos sólidos.

Não tenha pressa em iniciar a alimentação dos seus bebês, respeite o desenvolvimento deles.

2. Escolha o Método de Introdução Alimentar, de Preferência com Auxílio de Nutricionista

Você conhece os métodos de introdução alimentar? Já chegou a pesquisar sobre isso na internet ou chegou a conversar com um nutricionista sobre o assunto? Já escolheu o método que pretende usar? O objetivo agora não é me aprofundar neste assunto, mas vou te orientar a buscar apoio profissional para te auxiliar na escolha do melhor método, principalmente se não estiver muito segura sobre a melhor forma de começar a introduzir a alimentação complementar para seus bebês.

Os métodos:

Clássico – A forma antiga de introduzir os alimentos contava com a apresentação das frutas em forma de sucos e os legumes sob a forma de sopa batida. Este não é o melhor método porque priva os bebês de conhecerem as texturas e reais sabores dos alimentos.

Papas – É a forma tradicional onde as frutas são apresentadas sob a forma de suco ou amassadas e os alimentos “de sal” são apresentados sob a forma de sopa amassada (cozidos todos juntos e amassados).

Participativa – os bebês participam do processo, tocando os alimentos, conhecendo as texturas.
As frutas são oferecidas sob a forma de papa (amassadas com garfo), mas nada impede que você as ofereça para que o bebê coma diretamente; as refeições “de sal” também são amassadas no garfo ou picadas bem pequeninas com a faca e cada alimento é oferecido separadamente para que o bebê prove os sabores de cada item do prato.

BLW – É o método mais atual onde os bebês também participam do processo, porém os alimentos são oferecidos na forma usual de apresentação desde o início da alimentação.

Se eu fosse te indicar um método, sugeriria que você estudasse mais sobre a participativa e o BLW que, a meu ver, são métodos mais inclusivos e, em longo prazo, podem trazer mais benefícios nutricionais para os bebês, pois há fases em que eles apresentam rejeição alimentar e, conhecer as preferências específicas das crianças poderá te auxiliar a passar por tal fase de forma menos traumática.

3. Respeite o Tempo dos Bebês

É muito importante que você tenha empatia pela nova fase dos bebês. Não queira que eles aceitem toda a alimentação oferecida de uma vez como se fossem um adulto. Eles vieram de uma refeição totalmente líquida, recebendo apenas leite materno (ou fórmula) e são apresentados a um "mundo alimentar totalmente novo". Pode ser que eles rejeitem o que você oferecer, e isso não significa que eles tenham "detestado", isso só quer dizer que eles precisam de mais tempo para se adaptarem.

Além da empatia, a paciência é crucial neste período. Você conhece os picos de crescimento e saltos de desenvolvimento? Pois é! Tem um bem no sexto mês!! Isso pode fazer com que haja uma maior dificuldade em ofertar os alimentos na primeira semana (por isso é interessante começar com as frutas por pelo menos 1 semana).
Eu costumo orientar o seguinte esquema para a introdução alimentar:

Primeira semana – Fruta duas vezes ao dia (pela manhã e à tarde) + Leite materno sob livre demanda (se for leite artificial, não oferecer no horário das frutas);

Segunda e terceira semanas – Fruta pela manhã + Almoço + Fruta à tarde + Leite materno sob livre demanda (se for leite artificial, não oferecer no horário das refeições);

Quarta Semana - Fruta pela manhã + Almoço + Fruta à tarde + Jantar Leite materno sob livre demanda (se for leite artificial, não oferecer no horário das refeições);

Nada impede que você mantenha só fruta por 15 dias ou 1 mês inteiro para depois iniciar o almoço e depois de 1 mês iniciar o jantar. Por isso é importante um acompanhamento e tudo dependerá da aceitação do bebê.

Também sempre oriento a iniciar com a fruta/legume que a mãe mais consumiu na gestação e lactação porque a tendência que a criança aceite é bem maior.

Oferecer o mesmo alimento por pelo menos 3 dias para observar possíveis reações (gases em excesso, alergia).

Não há necessidade de começar o almoço com todos os vegetais e carnes no prato.

Sugiro sempre começar com 2 legumes (por exemplo: batata e cenoura) e depois de dois dias acrescentar um outro item (por exemplo abobrinha). Sugiro que se inicie com as carnes após 1 semana para que a criança se adapte melhor aos vegetais/cereais.

O Leite materno é doce e o paladar da criança tem tendência a preferir o doce, por isso, a aceitação acaba melhorando se você colocar um pouco de leite na refeição ou oferecer sempre um legume doce (abóbora, cenoura, beterraba, batata baroa, batata doce).

Não há necessidade de sobremesa no primeiro mês até que a criança esteja aceitando bem o almoço.

O ovo pode ser oferecido com clara e gema, apenas observe pelos 3 dias, principalmente se você tiver história de alergia. Os peixes também não são contraindicados, observe apenas os que tem menos espinhas.

Minhas sugestões: Filé de tilápia (Saint Peter), salmão, corvina (e mesmo que tenham pouca espinha, certifique-se de tirar todas antes de oferecer). Leguminosas (feijões em geral, lentilha, ervilha seca), arroz e macarrão podem ser oferecidas também desde o início do almoço.

Ofereça água para as crianças sempre!!!

4. Mantenha o Aleitamento Materno Sob Livre Demanda

Por ser novidade a alimentação complementar e por todos os fatores psicológicos envolvidos no aleitamento e por toda a qualidade nutricional do leite materno, ele é o principal alimento para os bebês no primeiro ano de vida (corresponde a 70% das necessidades) e importantíssimo no segundo ano (cerca de metade das necessidades).

Por este motivo, é de suma importância que o aleitamento materno seja mantido sob livre demanda, ou seja, sempre que os bebês quiserem. Isso não vai interferir negativamente na alimentação dos bebês, até porque o leite materno tem excelente digestibilidade, o que quer dizer que não “pesa no estômago” impedindo que as crianças se alimentem.E não se preocupe se você já ouviu falar que o “leite vai impedir a absorção do ferro”.

Isso não ocorre com o leite materno e sim com a fórmula. Esta sim deve ter intervalo de oferta, ou seja, não oferecer no horário das refeições (mantenha 3/3 horas, pulando os horários das refeições). Leite materno está liberado antes, durante ou após as refeições!!!

5. Não é Necessário Usar Sal Até 1 Ano

As necessidades de sódio no primeiro ano de vida são plenamente satisfeitas pelo leite materno e pelo sódio naturalmente presente nos alimentos não sendo necessário qualquer sal adicional.

Isso pode exceder a ingestão e “viciar” o paladar dos bebês, que não sabem que o alimento está “sem sal”.

Utilize temperos naturais (ervas in natura ou desidratadas, alho e cebola, mas sem excessos) para realçar o sabor.

6. Não Utilize Açúcar Antes dos 2 Anos

Totalmente dispensável nos 2 primeiros anos de vida tanto pela associação com a formação de cáries quanto pela relação com obesidade e outras doenças crônicas a ela relacionadas, tais como diabetes.

Não vicie o paladar dos seus bebês. Deixe o doce natural dos alimentos satisfazerem essa predileção natural pelo adocicado.

Evite todos os açúcares, até mesmo o mascavo, demerara e de coco e evite alimentos que tenham, além de açúcar, os termos xarope, glicose, frutose ou sacarose ou mel.

7. Evite os Seguintes Alimentos na Introdução Alimentar

A introdução alimentar é essencial para a formação de bons (ou maus) hábitos alimentares, por isso, ofereça os alimentos mais naturais possíveis para que seus bebês criem bons hábitos.

Evite:

- Geleias e gelatinas
- Iogurtes artificiais (mesmo aqueles petit suisses);
- Leite diferente do materno (ou fórmula, caso as ofereça) e seus derivados até pelo menos 1 ano de idade;
- Farinhas para mingaus (diferentes de aveia, quinoa flocos, amaranto flocos, amido de milho);
- Sucos até pelo menos 1 ano de vida (se oferecer, que seja natural, feito com 1 porção de fruta, sem coar, feito na hora e com volume de 100mL);
- Mel antes de 1 ano (na verdade, antes dos 2 anos);
- Pães e Biscoitos com sal antes de 1 ano (pedir orientação a partir de 1 ano);
- Sucos artificiais ou refrigerantes.

8. Escolha o Melhor Óleo Para Cozinhar

Opte por utilizar óleo de coco, girassol ou azeite na cocção dos alimentos para os bebês.

O de coco é ótimo, principalmente no início, porque dá uma adocicada leve nas refeições, o que favorece a melhor aceitação inicialmente.

9. Atente Para a Segurança dos Alimentos

Lave as frutas, verduras e legumes 1 a 1 ou folha a folha em água corrente.

Deixe de molho em solução clorada por 15 minutos (para cada litro de água, 1 colher de sopa de água sanitária).

Evite oferecer carnes (incluindo peixes) cruas ou malcozidas.

10. Crie Uma Rotina Agradável na Hora da Alimentação

Quanto mais agradável for o horário da refeição, mais facilmente os bebês entenderão e gostarão do processo. Permita que eles mexam na comida, se lambuzem mesmo, fale de forma a mostrar que a refeição está saborosa, cante se necessário.

Não os force a comer tudo de uma vez. Em alguns momentos eles comerão tudo rapidamente, mas em outros pode ser que queiram mamar no meio da refeição (se for mamar peito, ok) e continuar em seguida. Respeite o tempo do bebê para que essa experiência não seja traumática.

Ahhh... se eles não comerem tudo, não é necessário dar mingau ou outra coisa pra "repor". Eles tem boa regulação da fome.

Aproveite bastante e não esqueça de me dar o feedback, ok?

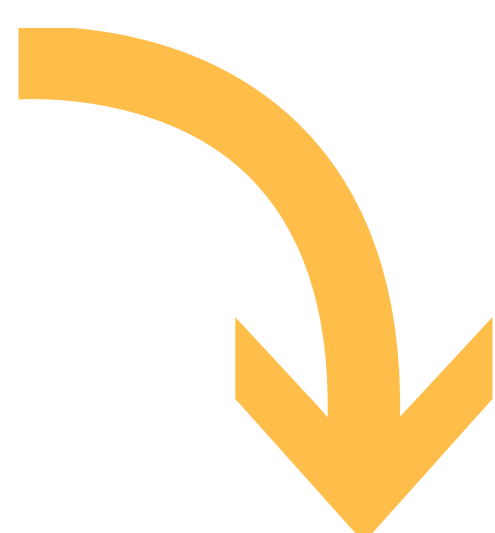
No Instagram:
https://www.instagram.com/lucianasilveira.nutricionista

Ou por e-mail:
lucianasilveira@natubowl.com.br

Pode mandar vídeos, fotos, textos, me marcar o que quiser ;)

Conheça também meu canal do YouTube:
https://bit.ly/2UBFbQC

Entre no meu grupo de Telegram onde dou dicas sobre alimentação infantil e receitas exclusivas :

FOI ÚTIL PRA VOCÊ?
ENTÃO

COMPARTILHE

Mais Informações em: @lucianasilveira.nutricionista